FOTBAL

În ajutorul antrenorilor și instructorilor

Etapa de iarnă a perioadei pregătitoare

— Sarcini și mijloace —

Sarcinile acestei etape sînt următoarele:

1. **Ridicarea nivelului pregătirii fizice generale și speciale;**
2. **Perfecționarea procedeelor tehnice de bază și îmbunătățirea procedeelor specifice;**
3. **Îmbunătățirea unor procedee tactice de bază în jocul echipelor.**

Deoarece perioada pregătitoare are o deosebită importanță în periodizarea antrenamentelor, federația preconizează ca în prima parte a etapei I pregătirile echipelor să se facă timp de două săptămîni (7 ianuarie-21 ianuarie) la munte, urmînd ca apoi să fie continuate în localitățile respective.

Activitatea care urmează să se desfășoare în localități de munte are ca scop **tonificarea organismului și dezvoltarea calităților fizice de bază.** Ea trebuie să se axeze pe **creșterea progresivă a volumului de muncă** prin antrenamente zilnice (cu durată între 45—90 de minute), cu accent pe ridicarea nivelului pregătirii fizice generale. Gimnastica de înviorare (făcută în mod organizat în colectiv) și un antrenament zilnic în aer liber sînt obligatorii. Se recomandă alegerea unor localități de munte unde se găsesc și săli de gimnastică (Predeal, Poiana Brașov etc.) și unde va fi posibil ca în afara antrenamentelor în aer liber să se facă zilnic sau din două în două zile antrenamente pe bază de individualizare (individual sau pe grupe de jucători). În cele 14 zile se va lucra zilnic, cel puțin de două ori. Ca mijloace mai importante se recomandă:

● Exerciții pentru dezvoltarea rezistenței și a rezistenței în regim de viteză, prin: alergări variate ca ritm și intensitate, cu schimbări de direcție; alergări pe teren plat sau cu denivelări (chiar și prin zăpadă mare); alergări la deal și la vale; crosuri-progresive ca distanță (de exemplu: 1500 m, 2000 m, 2500 m și 3000 m.); sărituri peste obstacole naturale; alergări în ritm accelerat pe 15, 30, 60 m. cu număr crescut de repetări; jocuri dinamice, ștafete, jocuri cu mingea (de exemplu: ușticluc etc.).

● **Exerciții pentru dezvoltarea forței,** prin: transport de greutăți, exerciții de tracțiune în 2 și 3 jucători, pe perechi; flexii și extensii, luptă corp la corp (lupta cocoșilor), sărituri pe un picior și pe două picioare etc.

Mijloacele care vor fi folosite în lecțiile de antrenament la munte, trebuie să fie cît mai variate pentru a constitui o destindere a sistemului neuro-muscular. **Important este însă faptul ca să fie făcute pe cît posibil din mișcare, să se adreseze tuturor părților corpului și să rezolve sarcinile propuse.**

Se recomandă ca în cazul antrenamentelor în aer liber, cînd temperatura este scăzută, jucătorii să rămînă în mișcare în intervalul dintre diferite mijloace, folosind exercițiile de respirație.

Alte mijloace pentru prima etapă:

● Folosirea sporturilor ajutătoare (baschet, handbal în 7 etc.).

● Exerciții cu haltere mici și mijlocii (5—25 kg.), cu mingi medicinale, la aparate de gimnastică sportivă, urcări și coboriri de trepte la teren.

● Exerciții pentru **perfecționarea procedeelor tehnice de bază și îmbunătățirea procedeelor specifice posturilor:** a). exerciții individuale cu mingea (descrise la perioada de tranziție); b) exerciții individuale la aparatele ajutătoare (conducerea mingii printre jaloane, lovituri repetate cu ambele picioare la rozetă, lovituri cu capul prin sărituri la mingea suspendată, trasul la zid etc.); c) exerciții în 2 și 3 jucători din mișcare, folosindu-se pase directe, pase cu preluări, pase cu preluări și mișcări înșelătoare, degajări, centrări, tras la poartă etc.); d) exerciții complexe în 2 și 3 jucători (de exemplu: pasă-preluare-tras la poartă, conducere-centrare-tras la poartă); e) jocuri-școală (2 la 2, 3 la 3 etc.), cu durate reduse, urmărindu-se una din următoarele sarcini: menținerea mingii în joc cît mai mult de către o echipă, efectuarea cît mai multor pase (sub formă de concurs), folosirea alternativă a paselor scurte și lungi etc.; f) „miuțe" pe teren redus, cu porți mici (din aparatura terenului); g) jocuri la două porți, cu sarcini precise pe posturi și compartimente.

★

Articolul următor: **Indicațiuni metodice pentru etapa de iarnă a perioadei pregătitoare.**

Ceea ce vedeți în fotografie este un aspect din antrenamentul de ieri al echipei Progresul.

La antrenamentul, care s-a desfășurat în întregime în aer liber, în parcul din str. dr. Staicovici, au participat toți jucătorii, mai puțin fundașul Soare, care era bolnav.

Zăpada, care acoperă terenul într-un strat de vreo 20 cm, și temperatura scăzută nu au împiedicat pe jucători să lucreze cu mult zel. De săptămîna viitoare, au anunțat antrenorii Gică Niculaie și C. Drăgușin, vor avea loc cîte șase antrenamente: trei în sală și trei în aer liber

Foto: P. Romoșan

Fotbaliști romîni peste hotare

(Urmare din pag. 1)

șul Nicosia, în compania unei selecționate locale, alcătuită din jucătorii cluburilor Omonia și Olimpiakos. Fotbaliștii romîni au desfășurat un joc frumos și eficace, în special în prima repriză, și au cucerit victoria cu scorul de 4—2 (3—1). Linia de atac a dinamoviștilor s-a impus prin acțiuni variate, înscriind patru goluri spectaculoase prin Tîrcovnicu, Pîrcălab, Ștefan și Anghel.

În continuarea turneului, potrivit programului care a fost anunțat la București, Dinamo urmează să susțină noi întîlniri în insula Cipru, la datele de 6, 10 și 13 ianuarie. Simbătă va juca tot la Nicosia, cu echipa Centicaia.

PETROLUL A SOSIT 'N R. D. VIETNAM

După ultima partidă din cadrul turneului în Indonezia, susținută la 31 decembrie la Djakarta, echipa Petrolul Ploiești a plecat prin Hong Kong în R. D. Vietnam, la Hanoi, unde a sosit în ziua de 3 ianuarie.

Răspunzînd invitației Comitetului de Cultură Fizică și Sport din R.D. Vietnam, fotbaliștii echipei Petrolul urmează să susțină mai multe întîlniri cu cele mai puternice echipe din Hanoi și alte orașe.

După turneul în R. D. Vietnam, Petrolul urmează să evolueze și în Cambodgia.

★

Joi urma să plece în turneu în Republica Arabă Siria echipa Steaua — București. Din cauza condițiilor atmosferice nefavorabile zborului cu avionul, lotul echipei Steaua n-a putut face deplasarea. Plecarea este proiectată pentru astăzi.

★

Echipa Rapidului a primit o invitație din Belgia. Este vorba de un turneu pe bază de reciprocitate pe care îl organizează clubul O. C. Charleroi, care a jucat anul trecut la noi (la București și Oradea). În principiu este vorba de 3 partide între 1 și 10 martie la Charleroi, Liege și Anvers.

DOUĂ SCRISORI...

Două scrisori, care reflectă aspecte diferite în ceea ce privește preocuparea față de organizarea etapei raionale și regionale a actualei ediții a „Cupei R.P.R." la fotbal.

...In prima, corespondentul nostru Stan Cristea ne relatează că în regiunea București primele etape ale „Cupei R.P.R." s-au bucurat de o popularitate deosebită în rîndurile echipelor de nivel regional și raional. Prin grija comisiei regionale și a comisiilor raionale de fotbal s-a reușit ca etapa raională să se desfășoare în bune condițiuni, cu o participare masivă (383 echipe), iar etapa regională să se termine la data stabilită de federația de specialitate. S-au remarcat în special comisiile raionale care au izbutit să mobilizeze un număr mare de echipe în prima etapă, ca de exemplu: Fetești (45 echipe), Turnu Măgurele (40), Urziceni (40), Lehliu (58), Slobozia (37), Călărași (30) etc.

În urma desfășurării etapei regionale, formațiile *Sporting Roșiori de Vede, Victoria G.A.S. Periș și Tractorul S.M.T. Gîrbovi* s-au calificat pentru etapa următoare a Cupei. De remarcat buna comportare a echipei raionale Tractorul S.M.T Gîrbovi, care — bine pregătită și jucînd cu o voință demnă de admirat — a eliminat din competiție 3 echipe de categorie regională!.

...In cealaltă scrisoare, semnată de corespondentul nostru I. Birzan, e vorba de președintele asociației sportive Minerul Comănești, tov. *Stoica Neculai*, care a privit într-un mod cu totul original prima etapă a „Cupei R.P.R.". Numitul tovarăș a dat dispoziție antrenorului Ion Bonațiu ca în meciul cu Silvolemn din localitate, Minerul să alinieze formația de juniori. Aceasta, deoarece el era ferm convins că juniorii vor pierde și astfel asociația va fi scutită de... cheltuielile ce le necesita o eventuală deplasare pentru jocul din etapa următoare.

În ziua meciului, cînd jucătorii echipei de seniori de la Minerul s-au prezentat pe teren, magazinerul a refuzat să le dea echipament. Lucru interesant însă: cînd fotbaliștii de la Silvolemn au aflat că vor trebui să joace cu o echipă de juniori și-au zis probabil: „cu copii nu jucăm", pentru că nu au mai apărut nici ei pe teren. De calificat însă (prin ce mister, numai ei știu...) tot ei s-au calificat în turul următor.

Așadar, Minerul nu s-a mai calificat pentru etapa următoare — după cum fusese... planificat, iar președintele asociației sportive și-a realizat visul: a scăpat de problema ce i-ar fi ridicat-o eventuala deplasare a echipei de fotbal. Tov. Stoica nu s-a gîndit însă că i-a lipsit pe fotbaliști de un util schimb de experiență și prin aceasta a adus asociației mai multă pagubă decît folos.

Ce părere are despre asemenea „inițiative" consiliul asociației sportive Minerul Comănești? Ce spun tovarășii din comisia raională de fotbal despre faptul că formația Silvolemn s-a calificat (totuși!) în etapa următoare a Cupei — în care a și jucat un meci — fără să se fi prezentat la prima întîlnire!?!...

SCHI

Trambulina din Rîșnov a fost inaugurată

Trambulina construită în Valea Cetății din Rîșnov, prin munca patriotică a sportivilor brașoveni și cu sprijinul clubului sportiv Dinamo Brașov a fost inaugurată printr-un frumos concurs de sărituri. Întrecerea s-a bucurat de un deplin succes și a reliefat buna pregătire a participanților, îndeosebi a juniorilor.

Iată primii clasați: JUNIORI: 1. Ion Buzoi (Olimpia Brașov) 184,5 p; 2. Ioan Vișan (Dinamo Brașov) 166,4 p; 3. Nicolae Alexe (Dinamo Brașov) 155,2 p; 4. Gh. Voinea (Olimpia Brașov) 149 p; 5. Helmuth Günther (Dinamo Brașov) 145,6 p; SENIORI: 1. Niculae Munteanu (Dinamo Brașov) 205,2 p, 2. Eugen Kiss (Dinamo Brașov) 204,6 p, 3. Ștefan Burețea (Casa Ofițerilor Brașov) 201,7 p, 4. Florea Voinea (Dinamo Brașov) 195 p, 5. Ioan Colcer (Olimpia Brașov) 187,2 p.

CAROL GRUIA-coresp. regional

N. Munteanu, cîștigătorul concursului inaugural al trambulinei din Rîșnov.

„Cupa Voința" s-a amînat din lipsă de... zăpadă

Din cauza temperaturii ridicate din ultimele zile, zăpada din Postăvar s-a topit în mare măsură, iar stratul rămas nu permite desfășurarea în bune condițiuni a concursurilor de schi. Schiorii nu au putut efectua decît ușoare antrenamente de slalom pe... petice de zăpadă. Din aceste motive, concursul dotat cu „Cupa Voința", care trebuia să se desfășoare simbătă și duminică, a fost amînat. Duminică dimineață, schiorii întruniți se vor întrece însă într-un concurs neoficial, de verificare, într-o cursă de slalom special al cărui traseu va fi amenajat în funcție de starea zăpezii.

Primul concurs Pronosport al anului oferă meciuri atractive

Primul concurs Pronosport al anului 1962 oferă un program cu meciuri atractive. Partidele din divizia A a campionatului italian sînt importante prin aceea că etapa de duminică poate aduce în fruntea clasamentului (la egalitate de puncte) pe Internazionale, actualul lider, și Fiorentina, cea mai puternică adversară a fruntașei. Fiorentina are o partidă grea, este drept, cu Bologna, dar o susține pe teren propriu, în vreme ce Internazionale se deplasează la Torino, unde echipa cu același nume este foarte greu de învins.

În program întîlnim și alte meciuri echilibrate, cum sînt Lecco—Juventus, Catania—Lanerossi, Atalanta—Spal etc. în care și echipele ce se deplasează pot obține victorii. Nu mai puțin interesante se anunță și întîlnirile din divizia B.

Iată acum programul concursului Pronosport de mîine:

I. Fiorentina — Bologna (camp. italian A)
II. Torino — Internazionale (camp. italian A)
III. Lecco — Juventus (camp. italian A)
IV. Padova — Udinese (camp. italian A)
V. Milan — Palermo (camp. italian A)
VI. Bari — Catanzaro (camp. italian B)
VII. Catania — Lanerossi (camp. italian A)
VIII. Atalanta — Spal (camp. italian A)
IX. Roma — Sampdoria (camp. italian A)
X. Cosenza — Modena (camp. italian B)
XI. Napoli — Verona (camp. italian B)
XII. Prato — Lazio (camp. italian B).

Iată și pronosticurile jucătorului D. Macri de la RAPID BUCUREȘTI:

I = 1; II = x, 2; III = x,2; IV = 1, V = 1, x; VI = 1, 2; VII = 1, x; VIII = 1; IX = 1, x; X = 1, x; XI = 1; XII = 2, x.

Depuneți chiar astăzi cît mai multe variante la concursul PRONOSPORT de mîine!

PROGRAMUL CONCURSULUI PRONOSPORT NR 2 „ETAPA DIN 14 IANUARIE"

I. Lanerossi—Fiorentina (camp. italian A)
II. Palermo — Roma (camp. italian A)
III. Udinese — Milan (camp. italian A)
IV. Juventus — Atalanta (camp. italian A)
V. Lecco — Spal (camp. italian A)
VI. Internazionale — Mantova (camp. italian A)
VII. Venezia — Torino (camp. italian A)
VIII. Bologna — Padova (camp. italian A)
IX. Sampdoria — Catania (camp. italian A)
X. Napoli — Prato (camp. italian B)
XI. Reggiana — Genoa (camp. italian B)
XII. Cosenza — Brescia (camp italian B)

Se aduce la cunoștința participanților că tragerea din urnă a pronosticurilor la PRONOSPORT are loc mîine la agenția centrală din Calea Victoriei nr. 9 la ora 18.

PREMIILE CONCURSULUI PRONOSPORT NR. 54 DIN 31.XII.1961.

23 variante cu 11 rezultate a 1.707 lei fiecare; 270.60 variante cu 10 rezultate a 217 lei fiecare.

Report pentru concursul următor 32.723 lei.

URNA

4 variante cu 11 rezultate a 2.181 lei fiecare, 11 variante cu 10 rezultate a 1.189 lei fiecare, 61.60 variante cu 9 rezultate a 283 lei fiecare.

Report pentru concursul următor 23.423 lei.

Rubrică redactată de Loto-Pronosport.